

# ÍNDICE MANUAL FORMACIÓN YOGA AÉREO 200 horas

## TEORÍA

### A. Módulo formativo BASES DEL YOGA

- Historia del yoga.
- Definición del yoga. Objetivos y Filosofía.
- Beneficios del yoga.
- Las cuatro sendas del yoga.
- Los 8 Ramas del practicante.
- Textos clásicos relevantes del Yoga.
- Los Sutras de Patanjali.
- Tipos de yoga. Yoga aquí y ahora.
- El Cambio de Era. De Piscis a Acuario.
- Sadhana. Tu práctica diaria.
- Las siete leyes espirituales del yoga.
- Shakti, Sadhana y Sangha
- La Disciplina

### B. Módulo formativo BASES DEL YOGA AÉREO

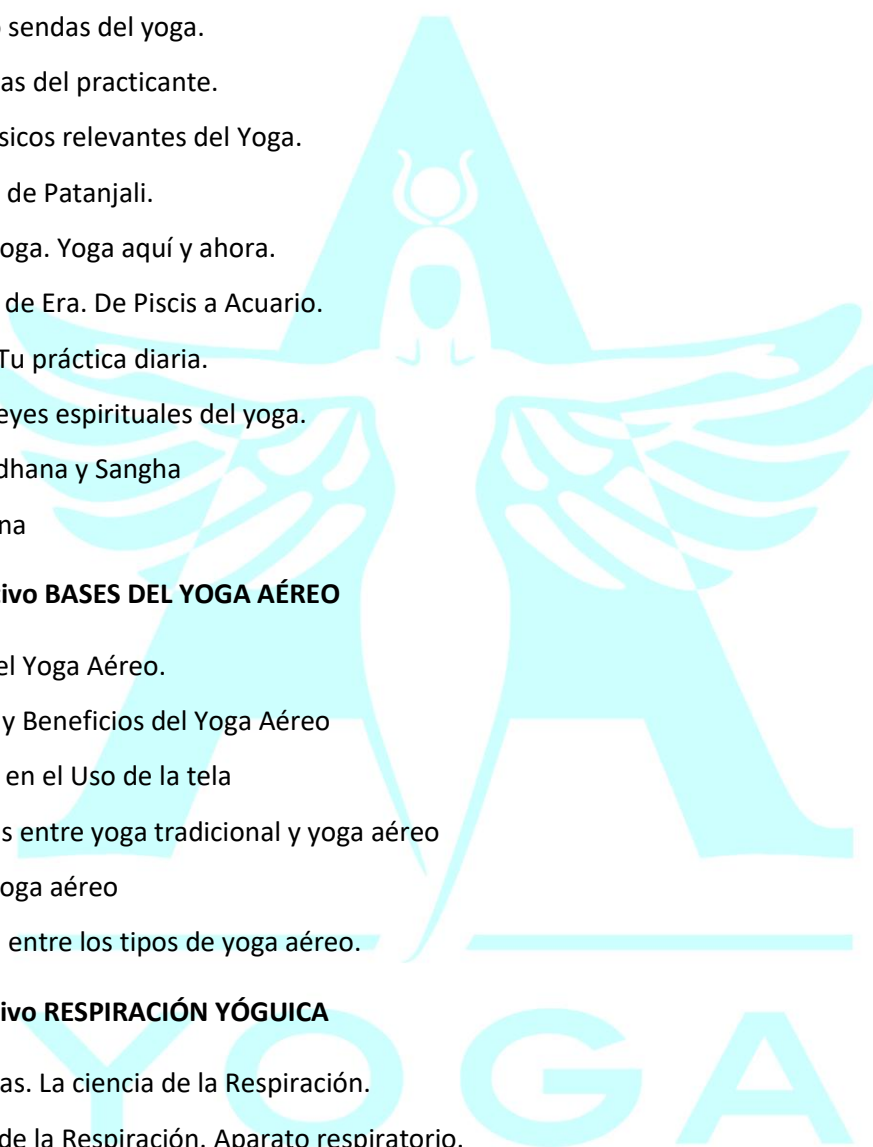
- Historia del Yoga Aéreo.
- Principios y Beneficios del Yoga Aéreo
- Seguridad en el Uso de la tela
- Diferencias entre yoga tradicional y yoga aéreo
- Tipos de yoga aéreo
- Diferencia entre los tipos de yoga aéreo.

### C. Módulo formativo RESPIRACIÓN YÓGUICA

- Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
- Fisiología de la Respiración. Aparato respiratorio.
- Efectos, beneficios generales.
- Mente y Respiración.
- Técnicas de Pranayama Básicas.

### D. Módulo formativo TÉCNICAS YÓGUICAS BÁSICAS

- Bandhas. Cierres Psico-físicos.
- Dristhis. Enfoques externos e internos.
- Alimentación Consciente. Coherencia alimenticia en el Yoga.



## **E. Módulo formativo RELAJACIÓN**

- Principios de la Relajación.
- Beneficios terapéuticos de la Relajación.
- Bases de la Relajación.
- Posturas de relajación.

## **F. Módulo formativo MEDITACIÓN**

- Qué es Meditación.
- Entendiendo la Meditación.
- Prácticas de preparación para la Meditación.
- La Meditación: Samyama.
- La transformación de la vida diaria.
- Objetivos y beneficios de la meditación.
- Cómo Meditar. Preparándose para meditar.
- Estrategia postural en la Meditación.
- Comenzando a Meditar.
- Tipos de Meditaciones.
- Mente, Neuroendocrinología y su relación con la Meditación.

## **G. Módulo formativo HÁBITOS**

- Mente, emociones y hábitos.
- La Ansiedad.
- El Miedo a los Cambios.
- Los tres cerebros.
- 5 Pasos claves para la transformación personal.

## **H. Módulo formativo ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGÍA**

- Anatomía y Fisiología aplicada al Yoga.
- Columna vertebral y Yoga. Biomecánica de la columna.
- Anatomía del movimiento en yoga aéreo
- Efectos del yoga aéreo en el sistema muscular y esquelético
- Yoga Aéreo terapéutico y restaurador
- Prevención de lesiones

## **I. Módulo formativo DOCENCIA AÉREA**

- Enseñar es Aprender. Dar es Recibir.
- Cómo organizar una clase.

- Preparándose para enseñar, la luz y la sombra en el rol del profesor de yoga.
- Estilos de enseñanzas
- Teoría de entrenamiento
- Pedagogía en la tela
- Tono, Voz, Presencia y Coherencia.
- Espacio y accesorios.
- Observación y seguimiento del practicante.
- Variaciones y adaptaciones para diferentes niveles.
- Consciencia corporal. Coherencia y respeto hacia el cuerpo.

## **PRACTICA**

### **L. Practica en el YOGA AÉREO**

- Técnicas para colgar el columpio
- Como lavar las telas
- Ubicación de la tela (pantorrillas, suspensión dorsal, crestas iliacas, sacro, de pie..)
- Enganches de piernas
- Enganches de manos
- Enganches de pies
- Enganches de las corvas
- Diferencia entre estiramientos y calentamientos

#### L2. Estiramientos

#### L3. Calentamientos

- Ásanas. Los tipos de posturas.

#### L4. Cómo realizar las ásanas.

#### L5. Tipos de Ásanas

- Aéreo Restaurativo

### **M. Series y Secuencias de YOGA AÉREO**

- Vinyasa Aérea (secuencias dinámicas)

